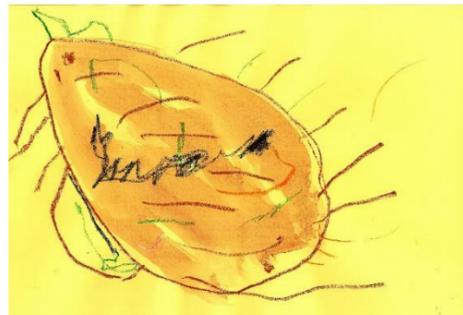
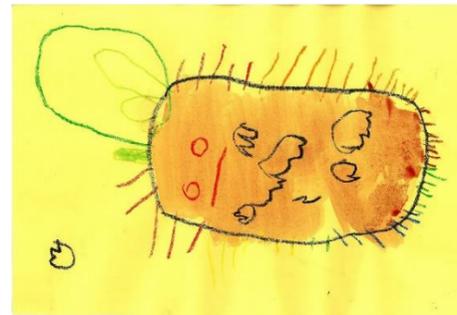


## みどり保育園

10月12日（木）「お芋ほり」に行って来ました！



りく(4歳)



ゆづき(4歳)



いちろう(3歳)



けいいちろう(3歳)



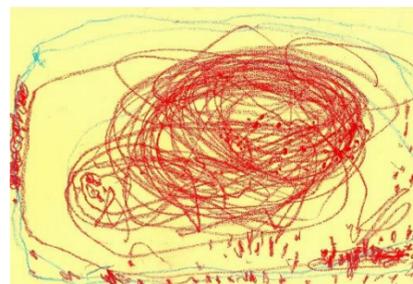
いつき(2歳)



しん(2歳)



はな(2歳)



みお(2歳)

特集

狭心症ってどんな病気？  
動脈硬化とは？

循環器内科 稲波 整

シーズン到来！正しい知識でしっかり対処  
インフルエンザと風邪の違いって？

リハビリテーション科  
“自分で歩ける”正しい杖の選び方

職員インタビュー  
入職7か月目-3階看護助手-

## 特集

# 狭心症ってどんな病気？動脈硬化とは？

循環器内科 稲波 整



<循環器内科稲波 整・外来診療日> 月曜日14:00-15:30※予約制 金曜日9:00-12:00

寒くなってくると増える病気に狭心症や心筋梗塞といった病気があります。では一体どのような病気で、早期発見や予防のためにはどうしたらいいのでしょうか？

### 1) 狭心症・心筋梗塞とは

心臓は全身に血液を送るポンプの仕事をしています。ポンプが動くために必要な酸素や栄養を送る血管が心臓の周りを取り囲むように走っている冠動脈という血管です。その冠動脈が動脈硬化などの原因で細くなった状態が狭心症という病気です。またその血管が急に詰まってしまった状態が心筋梗塞という病気になります。

狭心症の症状ですが坂道を歩いたり階段を上ったり心臓に負担をかけた時に胸が苦しくなったり、息切れが出現したりするのが典型的な症状です。糖尿病の患者さんは胸が苦しくなるような胸痛が出にくいことがあるので注意が必要です。

### 2) 狭心症や心筋梗塞の予防

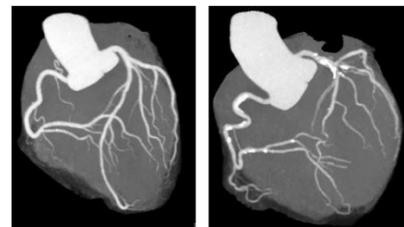
狭心症、心筋梗塞といった病気を起こしやすい人は生活習慣や基礎疾患として喫煙、糖尿病、高脂血症(コレステロールや中性脂肪が高い状態)、高血圧症を持っていることが多いです。そのため予防として禁煙や生活習慣病の管理をしっかりと行う必要があります。月並みの表現ですが、バランスのとれた食事と適度な運動を行いメタボ体型にならないようにすることが大切です。

### 3) 狭心症や心筋梗塞の早期発見

健康診断では心電図、レントゲン検査をおこなうことが多いですが、狭心症や心筋梗塞のリスク評価や早期発見は困難です。当院では心臓CT検査で冠動脈の動脈硬化の程度を調べることができます。図1 a)が正常の方の冠動脈、図1 b)が動脈硬化でカルシウムが沈着し動脈硬化を認める冠動脈の心臓CTの画像です。狭心症や心筋梗塞の症状が出る前の状態でも将来のリスクに関して評価することができます。

リスクファクターが多い方や血縁者に心筋梗塞や脳卒中の既往のある方は一度検査を考慮してみてもいいかもしれません。

図1) 冠動脈CT



a) 正常な冠動脈 b) 石灰化を認める冠動脈

# ！ 気になる医療のこと？

## インフルエンザと風邪の違いって？

3階病棟  
看護師  
湯田

インフルエンザウイルスは、湿度が低く、乾燥している時期に活発になる特徴があるため、冬季に流行します。インフルエンザに感染すると、1～2日の潜伏期間を経て、その後高熱を伴って急激に全身症状が現れるのが特徴です。潜伏期間中、体内でのインフルエンザウイルスの数が24時間後には、100万個にまで増殖するため、この時のくしゃみや咳が、他人へ吸入されたりすることで次々に感染していきます。そもそも、インフルエンザって風邪と何が違うのでしょうか？知っているようで知らない、インフルエンザと風邪の違いについて分かりやすく表にしてみました。

インフルエンザ		風邪
例年11月～12月に流行しはじめ 1月～3月がピーク	<b>発症時期</b>	1年を通してみられる
・38度以上の高熱（39～40℃の高熱） ・咳、喉の痛み、鼻水 ・全身のだるさ、食欲不振、関節痛、筋肉痛、 頭痛など全身症状が強く出る	<b>主な症状</b>	・37～38度の微熱 ・くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまり、咳 ・消化器症状
高熱を伴って急激	<b>症状の進行</b>	緩やか
1週間程度	<b>完治まで</b>	2～3日後
抗インフルエンザ薬	<b>治療</b>	対症療法
有	<b>ワクチン</b>	無
インフルエンザウイルス	<b>ウイルス</b>	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど
肺炎や脳炎を合併して重症化する恐れがある	<b>その他</b>	—

外来看護師  
松本

### 最も効果的なインフルエンザの 予防法

予防接種も大切ですが一番大切なのは「手洗い」です。風邪やインフルエンザ等の感染症の多くは手を介して体内に侵入することが多いのです。様々な場所にウイルスは付着しており、そこに触れた手で自分の眼、耳、口に触れたり、食事をする事でウイルスは体内に侵入します。「たかが手洗い、されど手洗い」手洗いは帰宅時や食事前だけでなく、様々な場所に触れた後にも可能な限り頻繁に行う事が一番の予防法と言えるのです。

薬剤師  
佐々山

### 治療薬の注意点はココです！

一般的なウイルス性の風邪は対症療法ですが、インフルエンザには何種類かの抗インフルエンザ薬が処方されます。治療薬には、内服タイプ、吸入タイプ、点滴タイプがありますが、共通する注意点があります。通常は治療開始後2日位で熱は下がります。しかし、発症後5日間位はウイルスがまだ体の中に残っていて他の人うつしてしまう恐れがあるため、解熱して楽になったとしても、処方されたお薬は自己判断で中止せず、外出も控えてください。

放射線技師  
片野

### インフルエンザで 胸のレントゲン写真？

インフルエンザはウイルス感染によるもので、X線写真では感染を判断することは出来ません。また、インフルエンザの合併症の中でも多くみられる急性気管支炎も胸部X線写真には写りません。では、なぜ胸部X線写真が必要となるのでしょうか？気管支炎の症状がさらに重くなると肺炎になる可能性があり、気管支炎と違って肺炎は胸部X線写真に写るため、肺炎を起こしていないか判断するためにもX線写真を撮ることがあるのです。

事務局  
額田

### インフルエンザ流行期における 病院からのお願い

風邪症状で受診される方、特に高熱で受診される方は、インフルエンザの可能性があるので、感染防止のためにマスクの着用をお願いします。入院患者様のお見舞いや付き添いで来院される方も、マスクの着用と手指の消毒をお願いします。マスクは院内でも販売しておりますので、ご利用ください。特に流行期には面会を制限させて頂く場合もございます。患者様、ならびにそのご家族の方々にはご不便をお掛けしますが、院内感染防止対策にご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

外来担当表  
(平成30年2月現在)

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00 (受付8:30-11:45)	内科	—	担当医	高坂(9:30～)	室生	向井
	内科/リウマチ科	稲波(宏)	—	—	稲波(宏)	隔週 稲波(宏)
	循環器内科	黒田	武本	廣田	室生	隔週 室生
	消化器内科	佐伯	前川	佐伯	—	—
	糖尿病内科	—	—	—	菅原	—
	心臓弁膜症センター	岡田	—	—	—	岡田
	外科	—	荒井	木戸	齋藤	—
午後 14:00-15:30 (受付13:30-15:15)	整形外科	担当医	—	—	—	担当医
	予約制	下肢静脈瘤外来 船橋	稲波(宏)	—	室生	—
夜間 17:00-19:00 (受付16:30-18:45)	内科	前川	—	佐伯	—	稲波(宏)
		新倉	—	羽湊	—	川森

### ▷禁煙外来のご案内

毎週火曜日9:00-12:00 武本医師 ※初診の方は、ご予約をお願いいたします。

喫煙は「ニコチン依存症」という薬物依存症です。ニコチンは強い依存性を持つため、自分の意志だけでは禁煙を続けることは困難です。また、喫煙歴や喫煙量によって依存度が異なり個人に合わせ治療を行うことが大切です。当院の医師、看護師によるサポートを受けながら、禁煙を始めてみませんか？  
※条件を満たせば、健康保険等で禁煙治療を受けることができます。

### ▷医療機関様へ —CT・MRI検査予約のご案内—

かかりつけ患者様に虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、急性腹症、その他画像診断が必要な疾患を疑われた際には、是非お気軽にCT・MRI検査（単純・造影）をご依頼ください。撮影されたCT・MRI検査の画像データはCD-Rにて、後日読影レポートを添えてお送りいたします。予約検査のみならず、当日緊急検査も随時行っております。電話にてお問い合わせください。

【東芝80列160スライスCT Aquilion PRIME】 【日立オープン型MRI APERTO Lucent 0.4T】

ご予約・お問合せ ☎078-928-1700(代)

# みどり病院の あれこれ

## 福祉用具 歩行補助杖編

記事・理学療法士 白川 絵・検査技師 吉田

高齢者や病気やケガによって歩くことが不自由になった方の“自分で歩ける”を助けてくれるのが、歩行補助具（杖・歩行器など）です。当院では“自分で歩ける”を目指して、理学療法士・作業療法士が、ご自身の生活スタイルに合った杖を提案し、安全に歩いて頂けるように練習・指導を行っています。

### 杖の役割は「転倒防止」だけではありません！

歩行時には、股関節に最大**体重の3倍**の荷重がかかり、歩行補助具を使用することで**1/2以下に負担軽減**できます。関節を痛めている方、姿勢が悪く痛みが出やすい腰や膝への負担を軽くしてあげましょう。

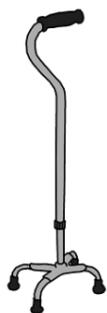
### ご自身に合った杖を選びましょう！



#### T字杖（一本杖）

歩行に少し不安のある方、**バランス向上や身体への負担軽減に。**

もっとも普及しているタイプの杖です。杖なしでも歩ける程度の軽い歩行障害の方に使用されています。屋内外問わず幅広い環境で使用が可能です。長さ調節のできるタイプや持ち運びに便利な折り畳みタイプもあります。



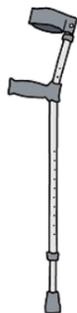
#### 多点杖

歩行が不安定な方、**筋肉が低下している方に。**  
T字杖よりも一層の安定性を求めて作られた多点杖です。杖の脚が4点に分かれているため、接地面積が広く安定性が高くなっています。しかし、平坦な場所でないで使用できず、坂道や階段、凸凹道などは困難なため、基本的には室内用です。

#### ロフストランド・クラッチ

**握力や腕の力が弱い方、下半身に痺れがある方に。**

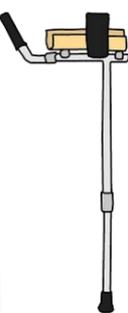
杖の上部が握りの上まで伸びており、前腕の部分にカフ（腕輪）があり、そこに腕を通します。握りと前腕の2か所で体重を支えることができ、重い荷重でも安定しています。2本1組で使用することもあります。



#### プラットフォーム・クラッチ

**手指や手関節に負担をかけられない方に。**

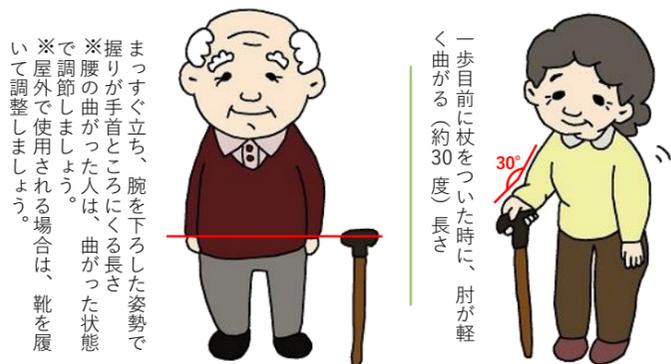
杖上部の平らな部分に肘を置き、腕を安定した状態で前のグリップを握り使用します。腕で体重を支えるため手首への負担が少なく、リウマチ等の関節炎、肘関節に伸展制限のある方に適しています。別名「リウマチ杖」とも呼ばれています。



### 正しく杖を使用しましょう！

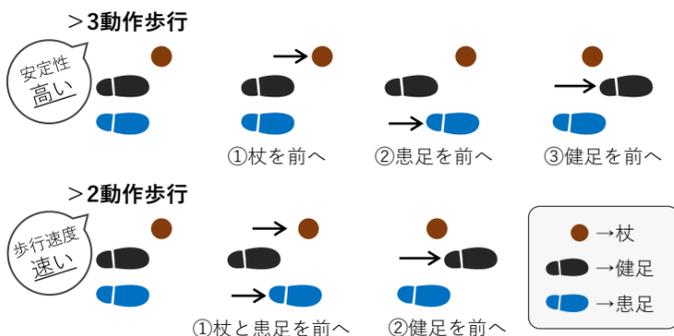
#### 長さの目安 ※あくまでも標準的な目安です

長さが合わなければ転倒や肩こり、腰痛の原因にもなります。



#### 杖の使い方

杖は、不自由な足にかかる荷重を軽減することができます。不自由な足の**反対側**の手で持ちましょう。



## new staff

入職7か月  
3階病棟 看護助手

- ▶ **看護助手になったきっかけは？**  
人と接することが好きで、介護の仕事に興味があったからです。
- ▶ **やりがいは何ですか？**  
患者さんが少しでも快適に過ごせるように、身の回りのお手伝いをして「ありがとう」と言われる事です。
- ▶ **趣味は？ 休日は何してるの？**  
趣味は、音楽鑑賞とゲームです。休日は、子どもが公園とボールプールが大好きなので、「ポーネルランドあそびのせかい」によく遊びに行きます。
- ▶ **今、ハマってることってなに？**  
子どもの誕生日があったのでお菓子をよく作っています。
- ▶ **目指している事は？**  
もっと患者さんの役に立てるように、介護福祉士になる事です。
- ▶ **最後に、一言おねがいします！**  
未経験で何もわからずこの仕事に就きましたが仕事の多さにびっくりしました。まだまだ覚えることが沢山あるので先輩に教えて貰いながら日々成長していきたいです。



## 温故知新

第四話

### 長良川で鵜飼見物

今年梅雨入り宣言が早すぎたのか、このところ晴れ続きで、絶好の行楽日和です。  
先月岐阜の従姉から招待を受け、六月に入って、親子で初めて長良川の鵜飼見物に出かけました。  
岐阜城を頂く金華山麓、長良川の袂の『十八楼』に投宿（屋号は芭蕉の俳文『十八楼ノ記』に因んだもの）。  
前を流れる長良川は、空梅雨で水量が少なく風いでいて、舟遊びにはもってこいでした。  
鵜飼は、世襲で六軒ある鵜匠の舟六艘が、夕闇の川面を、篝火を焚きながら、川下りします。  
火の明かりが川床を照らし、腹を空かせた鵜が、健気に水に潜ります。  
上り鮎を獲ると言いますが、野生の鮎はまだ痩せていて、それでも観光用に五月から十月まで毎晩漁に出るそうです。  
市営の観覧舟に持ち込んだ宿の弁当には、宿から伴漕してくる舟の上で焼いたばかりの熱々の鮎の塩焼きが副えられました。  
こちらは養殖もので、鵜が獲った天然ものは都会に高値で出荷することのこと。  
芭蕉の句に、  
「おもしろうて やがて悲しき 鵜舟哉」（貞享五年六月）  
とありますが、その通りです。  
ところで、鵜飼の記録は飛鳥時代



（保原田八幡塚古墳出土の鵜の埴輪）

岐阜城からの長良川眺望

まで遡り、中国の史書『隋書』東夷伝・倭国の記事（「小環を以て鵜飼（ろじ）の項（うなじ）に掛け、水に入りて魚を捕えしめ、日に百余頭を得」）に出てくるそうです。  
ただし、地元では、大宝二年（七〇二年）の「御野（美濃）国各務郡中里」の戸籍に「鵜養部目都良売（うかいべのめづらめ）年三十七」の記載があり、これを長良川鵜飼の初出としています。なお、はつきり明示された記事は、時代は下り、室町時代に入ってから（一条兼良『藤河の記』など）になります。  
さて、翌朝は、ロープウェイで岐阜城（因幡山または稲葉山城）に登り、眼下に豁然と開けた長良川の眺望の前に、『国盗り物語』の昔を思いやりました。

元みどり病院事務次長  
津田 明彦

# かなさと内科

院長 金里 充哲先生



平成16年2月に開業し、地域の方々がかりやすく何でも相談できる医院を目指し歩んできました。また、近隣の病院、診療所、訪問看護、ケアマネージャーなどとの連携を大切にしながら、在宅医療にも力を入れてきました。一人の医師としてできる範囲は限られていますが、自身に与えられた使命を責任をもって果たしてゆきたいと考えています。

お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<診療案内>

内科一般・小児診療、往診・在宅診療、小児診療、胃内視鏡検査、予防接種、健康診断、禁煙治療、低出力レーザー治療、睡眠時無呼吸、男性型脱毛症（AGA）やED薬も取り扱っています。

電話・078-978-0555

診療時間・午前9:00~12:00 午後4:00~7:00

休診日・木曜日土曜日午後、日曜日、祝日

住所・神戸市西区伊川谷潤和1436-5

URL・http://kanasato.com/

<交通アクセス>

第二神明「大蔵谷インター」より西明石方面へ  
県道21号線「白水東」を左折して約450m

※駐車場完備

JR/山陽明石駅・地下鉄西神南駅

神姫バス「赤羽神社南」下車すぐ



副院長/消化器内科

佐伯 啓三



金里先生にはいつも丁寧なご紹介をいただき、ありがとうございます。消化器関連の患者さんをご紹介いただく際も、的確な診療情報を添付して下さるので、大変助かっています。かかりつけ医として、先生が患者さんに信頼されておられる理由がそこにもあるように思います。今後も、紹介患者さんが満足いただけるような形で返してできるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

「金里先生の趣味って何ですか？」

2年程前からクライミングを初めました。

神戸周辺には岩場が多く、一年中、日帰りで岩登りが楽しめます。山岳会には所属していないので、もっぱら山岳ガイドについて技術を習得していますが、低い岩でロープを使わずに登るボルダリングの場合は1人でいきます。

西宮に北山公園と言う森林植物園があり、ここにボルダリングができる岩が点在しており、ガイド講習のない天気の良い日曜日などは決まって朝から行きます。自宅から車で1時間弱なので気軽です。北山公園は、古くからクライミングを志す有志によって開拓され、様々な課題があります。ネットでも公開されていますので、印刷して

持って行き、一つ一つの課題に取り組みます。繰り返してトライしてゆくうちに完登できるとさわやかな達成感に浸ることができます。全身の筋肉を使いますので、午前中いっぱいがんばると、へとへとになります。おかげで体重が2kg減りました。お金もかからないので、今後も趣味として続けるつもりです。



わたしたちの街の医療機関とお店

医療機関リスト

- 1 石原内科リハビリテーション科 (Vol.21掲載)
- 2 井上クリニック外科胃腸科 (Vol.22掲載)
- 3 西村医院 (Vol.23掲載)
- 4 あらき整形外科 (Vol.24掲載)
- 5 ふくだ医院 (Vol.25掲載)
- 6 永田医院 (Vol.26掲載)
- 7 中村医院 (Vol.27掲載)

お店リスト

- 1 小さな厨房枝吉店 (Vol.26掲載)
- 2 太寺ガーデン枝吉店 (Vol.27掲載)

## 55キャンディー

9月9日にオープンした駄菓子屋です。昔懐かしのたこせん、今流行りの電球ソーダやくじ引きなどあります。夏にはかき氷もあります。是非お気軽にお立ち寄りください。

営業時間▶平日15:00~17:00 土曜日12:00~17:00  
定休日▶日、祝 電話▶078-915-7622  
住所▶神戸市西区枝吉2丁目47



取材レポ

みんな大好き駄菓子屋さん！が、みどり病院の近くにオープンしました。店内に入ると懐かしいお菓子もたくさん並んでいて、親子で楽しくお買い物ができそうです。そして、店内は全て税込みの価格表示です！計算ができるようになったお子様に、「初めてのお買い物」にチャレンジしてみたいかがでしょうか！

▶ 2.3<sup>土</sup>  
10:00~14:00

## 第3回全職種対象みどり病院就職説明会

場所・みどり病院  
対象：全職種 参加費：無料※お子様一時預かり可  
-プログラム-  
・みどり病院の紹介（待遇、福利厚生について）  
・院内～院外見学ツアー  
・昼食会（在職スタッフとお話しながらお食事をさせていただきます※昼食はこちらで準備します）  
・個別相談会（1時間程度を予定しております）



▶ 2.22<sup>土</sup>  
18:30~

医療従事者対象

## 心臓弁膜症センターオープンカンファレンス

テーマ・新しいガイドラインについて  
場所・みどり病院4階会議室  
参加をご希望の方は、mail又はFAXでお申込みください  
Mail:ikyoku1@midori-hp.or.jp FAX:078-928-1718 担当：医局秘書

▶ 3.14<sup>水</sup>  
14:30

## 第8回院内コンサート ホワイトデーコンサート

場所・みどり病院 外来ホール  
>出演者 >プログラム  
TS 室生 卓院長 ・サウダージ  
バリトン 廣田 一仁先生 ・つぐない  
Perc 司馬 久史 ・また会う日まで  
Key 山口 菜穂子 ・やさしく歌って  
Pf 濱中 亜矢 ・if we hold on together etc



第6回院内コンサートの様子（2017.6.7）

# Past Information 2017.8-11

8

## 8.24 【医療従事者対象】心臓弁膜症センターオープンカンファレンス 開催

テーマ：大動脈弁二尖弁

9

## 9.9-10 【医療従事者対象】循環器 Physical Boot Camp in Kobe 必ずphysicalに自信が持てるようになる二日合計10時間の集中特訓！ 開催

院長の室生が世話人を務める「循環器Physical Examination講習会」の内容をより実践的に、実技なども取り入れ少人数で学びます。視診、聴診、触診ワークショップを中心に、講師の先生と一緒に病棟患者様のPhysical回診も行い実臨床に活かすスキルを身につけていただきます。医師、理学療法士、救命救急士など20名が参加されました。



## 9.21 【医療従事者対象】糖尿病メディカルスタッフ勉強会 開催

「シンプルで質の高いインスリン治療～患者さんに寄り添った治療を目指して～」  
演者 偕生病院 副院長/糖尿病センター センター長 松田友和先生

「副腎不全の診断と治療」

演者 神戸大学医学部附属病院 糖尿病内科・内分泌内科 福岡秀規先生

## 9.29-31 第65階日本心臓病学会学術集会

教育委員会企画「Physical Examinationを学ぶ」セッション3/実践編  
症例3 演者 循環器内科 室生 卓院長

日本心臓病学会・日本心臓血管外科学会ジョイントシンポジウム

「高度僧帽弁逆流に対する形成術のタイミング：event free survival をめざして」  
演者 心臓弁膜症センター センター長 岡田 行功

10

## 10.4 院内コンサート～初の参加型コンサート～ 開催

入院中の患者さんを中心に、患者さんやご家族さんに楽しいひとときをお過ごしいただきたいと企画し、今回で7回目を迎えました。今回は皆さまにも参加いただけるよう、楽器「鳴子」と歌詞付プログラムを準備いたしました。次回も、皆さまと一緒に楽しい時間を過ごせるよう企画いたします。



## 10.19 【医療従事者対象】糖眼心勉強会 開催

<症例発表>

座長 岡村医院 院長 岡村 緑先生  
演者 偕生病院 副院長/糖尿病センター センター長 松田 友和先生  
なかにし眼科クリニック 院長 中西 頼子先生  
みどり病院 院長/循環器内科 室生 卓

<特別講演>

座長 谷崎循環器内科クリニック 院長 谷崎 俊郎先生  
「ポストスタチン時代の脂質管理を考える」  
演者 神戸大学大学院医学研究科 内科学講座・循環器内科学 特命准教授 杜 隆嗣先生

## 10.26 【医療従事者対象】心臓弁膜症センターオープンカンファレンス 開催

テーマ：僧帽弁前尖病変の治療方針

## 10.28-29 【医療従事者対象】第15回循環器Physical examination講習会 開催



病院長の室生が代表世話人を務める本講演会は、循環器領域を中心にphysical examinationを学ぶ場として毎年講習会を開催しています。今回は、2019年1月19日、20日に開催いたします。

11

## 11.18 第8回リハビリ健康教室『運動と栄養で～明日を変える～』 開催

今回は「筋活」をテーマに、管理栄養士より、足りない栄養素を気軽に補うおすすめの食べ方等を、理学療法士より、自宅でできる運動の実践と筋力トレーニングについてをお話しました。また、来場者された方の現在の筋肉量・筋力測定も実施しました。



## 11.27 【医療従事者対象】第3回FOAMie jam -大西脳神経外科病院- 開催

地域医療のさらなる向上をはかるため診療科、特に精神科の垣根を越え、これまでにないグローバルな医療連携を当地区で実現を目的とし、譜久山病院、大西脳神経外科病院、明石こころのホスピタル、みどり病院が合同し地域医療連携の会を年に1回開催しています。今回は、大西脳神経外科病院で開催しました。



1位  
170ビュー

### 「職員旅行に行ってきました！！」 2017.8.7

#### 総務課

夏真っ盛りとなりました。

この夏、みなさんはどこか旅行に行かれましたか？

私たちみどり病院では福利厚生の一環として数年に1度、希望者を募り職員旅行を開催しています。

今年はその開催の年であり、6月に2泊3日で台湾へ行ってきました。

今回の職員旅行の参加者は20名でした。

1日目は昼頃関西国際空港を出発し15時頃に台湾に到着、九份観光と台湾郷土料理を堪能しました。



2日目は忠烈祠で衛兵の交代式を見学後、小籠包作りを体験し、自分たちで作った小籠包と広東料理を昼食にいただきました。



その後、各自フリータイムとなり、ショッピングを楽しんだり、博物館を見学したりとそれぞれ過ごしました。

夕方再集合し、士林夜市の観光を楽しみました。

最終日はホテル出発までフリータイムだったため、朝市に行ったり、パワースポットを訪れたり台湾を満喫しました。



今回の旅行には様々な部署・職種から参加していたため、普段あまり話すことのないような人とも接する機会を持つことが出来たと思います。

今後も部署や職種に関係なく職員のみなさんをつなぐ架け橋となるようなイベントを考えていきたいと思っています。





## 「下肢静脈瘤に…～レーザー治療を始めました～」 2017.7.5

看護部 手術室・中央材料室



今年1月から下肢静脈瘤に対してレーザー治療を始めました。

下肢静脈瘤は、脚の静脈が怒張しコブ（瘤）ができ、見た目も悪く気にされる方も多いのではないでしょうか？

しかし、見た目の割にはそんなに自覚症状は無く放置されている方が多いはずです。

実際私もその一人です。

せいぜいしていることといえば、むくみ防止のために仕事に弾性ストッキングを履いているくらいです。

女性はスカートを履いたりすると脚が見えてしまいます。

特にこれからの季節、男性の方も短パンを履けば脚が見えてしまいます。

水着だと余計に……。弾性ストッキングもこれからの季節つらいです。

熱くなり蒸れも気になりますし、汗ばみ履くにも時間がかかります。

そこで、この脚どうにかならないかな？とお考えの方は、当院の下肢静脈瘤外来でご相談ください。

手術の適応があれば、個々人にあった手術を行います。

当院では、レーザー治療を1泊2日or 2泊3日の入院で行っています。

手術が決定すれば、外来で採血などの術前検査を行います。

入院は、手術の前日または手術当日です。

それでは、レーザー治療についてお話しします。

まず手術前に、脚のエコー（超音波）で静脈の走行を確認し、静脈瘤のマーキングをします。

マーキングが終われば、いよいよ手術です。

レーザー治療は、局所麻酔で行います。

なので、手術中も医師・看護師との会話も可能です。

苦痛、痛みなどがあれば、いつでもおっしゃっていただけます。

麻酔を施した後は、標的静脈を穿刺しシース（ファイバースコープを通すためのもの）を挿入し、

続いてレーザーを出すファイバースコープをシースに通し、標的静脈の中枢側まで進めます。

その後は、治療する静脈の周りに麻酔をします。

そしていよいよレーザー照射です。

先に通したファイバースコープからレーザーを照射しながらゆっくり引き抜いていきます。

ファイバースコープが引き抜かれたら、これで手術は終了です。

手術が終わったら弾性包帯で脚を圧迫し、その上から弾性ストッキングを着用していただきます。

病棟では2時間程度ベッド上で安静にさせていただきますが、そのあとは歩行も可能です。

翌日エコー検査を行って退院です。

手術後は、1か月程度は弾性ストッキングを着用し経過を観ます。

そして待ち望んだ、静脈瘤の無い脚を手に入れることが出来るのです。

脚のむくみ、だるさ、静脈瘤で悩んでおられる方は、一度静脈瘤外来で相談してみてください。

よい解決方法が見つかるかもしれませんよ。

